



*wellness &  
experiences  
menu*

Este menu de spa foi elaborado por forma a proporcionar uma experiência terapêutica e sensorial única. Com base na integração de diversas técnicas e saberes oriundos de vários lugares do mundo, conjugando com os benefícios terapêuticos da aromaterapia e fitoterapia, promovendo um momento de bem-estar físico, mental e emocional, adequado à individualidade de cada ser.

Menu

—

spa

## Re-start Body & Mind

Relaxamento | 30 min

Preço: 45€

Este ritual pretende acolher os hóspedes, convidando-os a desacelerar, proporcionando o alívio de sintomas de stress e tensões que muitas vezes causam desconforto nas suas vidas quotidianas, através da aplicação de breves pressões ao longo de todo o corpo seguindo-se uma massagem, que combina técnicas relaxantes e revigorantes localizada nas costas, ombros, pescoço e cabeça.

Este momento convida-o a estar presente e desfrutar.

## Ocyan

Preço: 85€

Revigorante | 60 min

Esta é a massagem de assinatura do CNS Santa Cruz - Movement & Nature House.

Uma massagem que combina técnicas de suaves alongamentos com técnicas de deslizamento longos e profundos ao longo de todo o corpo, inspirados nos movimentos do oceano.

Sinta o alívio da tensão física, mental e energética bem como o aumento da flexibilidade muscular e mobilidade articular. Sinta-se revigorado.

**Slow**

**Preço: 75€**

**Relaxamento | 60 min**

Nesta massagem o objetivo é induzir um estado de relaxamento profundo dos tecidos e da mente, através de técnicas intensas mas lentas e sentindo os benefícios das pedras, de origem vulcânica, aquecidas. Sinta o poder do toque nesta massagem que dá especial atenção às zonas mais tensas e extremidades - cabeça, mãos e pés.

Um verdadeiro convite ao slow living.

## Energy

**Preço: 90€**

Terapêutica | 60 min

Uma massagem de pressão moderada a profunda, com movimentos intensos e rítmicos, para aliviar a tensão muscular e a rigidez articular, aumentando assim a amplitude de movimento. Combina técnicas de digito pressão com fitoterapia, através das pindas swedanas que promovem a recuperação muscular.

O relaxamento físico e mental é favorecido pela aromaterapia.

# Abhyanga

Terapêutica | 60 min

Preço: 90€

Abhyanga é uma massagem tradicional indiana intensa, que combina movimentos profundos e vigorosos, uma massagem rítmica mas profundamente relaxante.

Facilita a circulação sanguínea e linfática, permite a eliminação de toxinas e restabelece o fluxo energético que estimula a energia vital do corpo.

Uma expansão completa da mente-corpo-espírito.

# Shiatsu

**Preço: 90€**

Terapêutica | 60 min

A massagem shiatsu é uma técnica terapêutica muito eficaz que serve para combater o stress físico e melhorar a postura corporal, produzindo um relaxamento profundo do corpo. Esta massagem usa pressão em locais específicos do corpo, através dos dedos, palma das mãos ou cotovelos, de forma a aliviar pontos de tensão.

Uma massagem poderosa, utilizada como terapia auxiliar na busca pelo equilíbrio, cura e qualidade de vida.

# Massagem de som com taças tibetanas

**Preço: 110€**

Terapêutica | 60 min

Na massagem de som com taças tibetanas, as taças são colocadas diretamente sobre o corpo, com roupa leve e confortável, produzindo vibrações suaves e sons harmoniosos que nos permitem entrar num estado de relaxamento.

A massagem de som com taças tibetanas funciona como uma massagem serena em que se sente um bem-estar e relaxamento profundo.

## Roots

**Preço: 90€**

Ritual escalda pés e reflexologia podal | 75 min

Os nossos pés possuem diversas terminações nervosas que estão ligadas a diversas regiões e órgãos do nosso corpo. O aquecimento e estimulação desses pontos pode restabelecer o equilíbrio energético do organismo de forma imediata, provocando mudanças fisiológicas no corpo à medida em que o próprio potencial de cura do organismo é estimulado. Esta combinação proporciona o alívio de muitos sintomas.

Um ritual que vai muito além dos pés e do relaxamento.

Preço: 50€

## Reiki

Terapêutica | 45 min

A terapia de reiki tem como objetivo contribuir para a promoção da saúde física e mental, proporcionando uma sensação de relaxamento e bem-estar. Esta terapia realiza-se com roupa e através da imposição das mãos.

Permita-se envolver por uma sensação de paz imediata.

**Preço: 90€**

## Fresh wind

Tratamento de rosto | 60 min

A nossa pele e o nosso rosto são também um reflexo do nosso interior. Este tratamento é indicado para todo o tipo de pele, tem como objetivo purificar e hidratar a pele e devolver uma sensação de frescura, utilizando produtos de origem natural.